

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG



OLEH
YESYER LENSANI BULU
NIM : PO 5303209201166

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAL JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG
Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Keperawatan Prodi Pendidikan Profesi Ners
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang



OLEH
YESYER LENSANI BULU
NIM : PO 5303209201166

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAL JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO.5303209201166
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah (Skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti dan dapat di buktikan Karya Ilmiah (Skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Kupang, Juli 2024

Yang membuat pertanyaan



Yesyer Lensiani Bulu

PO 5303209201166

Mengetahui

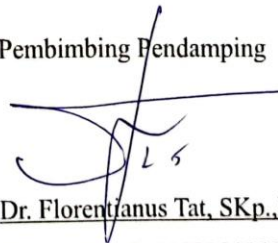
Pembimbing Utama



Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP. 197710192001122001

Pembimbing Pendamping



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

LEMBAR PERSETUJUAN

**“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan
Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”,**

Disusun oleh :

Yesyer Lensiani Bulu

PO 5303209201166

Telah di periksa dan disetujui oleh pembimbing untuk Ujian Skripsi pada tanggal :

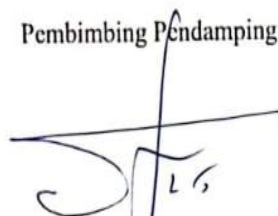
Kupang, 5 Juli 2024

Pembimbing Utama



Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197710192001122001

Pembimbing Pendamping



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

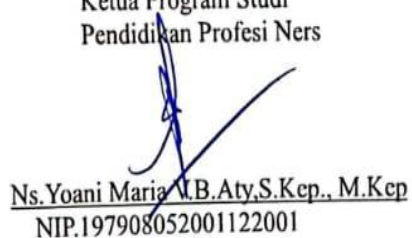
Mengesahkan

Ketua jurusan keperawatan kupang



Dr.Florentianus Tat,S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners



Ns.Yoani Maria A.B.Aty,S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan
Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang**

Disusun oleh:

Yesyer Lensiani Bulu

PO 5303209201166

Telah di pertahankan dalam Seminar Ujian Skripsi di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 5 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji Ketua

Ns.Yoani Maria V.B.Aty,S.Kep.,M.Kep
NIP.197908052001122001

(.....)

Penguji 1

Dr.Florentianus Tat,S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

(.....)

Penguji 2

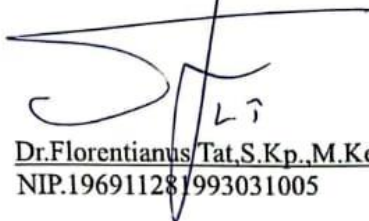
Trifonia Sri Nurwela,S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197710192001122001

(.....)

Kupang, Juli 2024

Mengesahkan

Ketua Jurusan keperawatan kupang


Dr.Florentianus Tat,S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners


Ns. Yoani Maria V.B.Aty,S.Kep.,M.Kep
NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

1. Nama : Yesyer Lensiani Bulu
2. Tempat Tanggal Lahir : Kanjonga, 20 September 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : TDM 1
6. Email : yesyerlensiani@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SDN Watumbaka, Kecamatan Pandawai, Kabupaten Sumba Timur
2. Tamat SMP Negeri 1 Pandawai, Kecamatan Pandawai, Kabupaten Sumba Timur
3. Tamat SMA Negeri 1 Pandawai, Kecamatan Pandawai, Kabupaten Sumba Timur
4. Sejak tahun 2020 kuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

MOTTO

Filipi 4:6 “ Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

**Yesyer Lensiani Bulu, Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes,
Dr.Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, Ns.Yoani Maria V.B.Aty, S.Kep.,M.Kep**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

yesyerlensiani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami oleh kelompok usia, akibat peningkatan tekanan darah yang abnormal secara berkelanjutan, dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. **Tujuan Penelitian :** Mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode :** Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-experemiental design dengan rancangan *one group pretest-post test*. Populasi yang digunakan dalam peneliti yaitu pasien hipertensi yang berada di Puskesmas Oesapa sebanyak 287 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 74 responden. *Teknik sampling dalam penelitian ini adalah Proposive Sampling.* **Hasil penelitian :** Hasil yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil uji statistik di dapatkan nilai p-value = 0,000 yaitu ($p \leq 0,05$) artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Kesimpulan :** dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil asymp sig 2 tailed $0.00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang . **Saran :** Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan wawasan dan kemampuan dalam melakukan penelitian, mengaplikasikan teori dan sebagai tambahan literature.

Kata kunci : Hipertensi, terapi relaksasi otot progresif, Tingkat Kecemasan

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON LEVEL OF ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS
AT OESAPA HEALTH CENTER, KUPANG CITY**

**Yesyer Lensiani Bulu, Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes,
Dr.Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, Ns.Yoani Maria V.B.Aty, S.Kep.,M.Kep**

Kupang Ministry of Health Health Polytechnic, Nursing Department,
Nurse Professional Education Study Program

yesyerlensiani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a degenerative disease that is often experienced by age groups, due to a continuous increase in abnormal blood pressure, while maintaining normal blood pressure. **Research Objective:** To identify the effect of progressive muscle relaxation therapy on the level of anxiety in hypertensive patients at the oesapa health center, kupang city. **Method:** The type of research used in this research is quantitative research with a pre-experiential research design with a one group pretest-post test design. The population used by the researchers was 287 hypertensive patients at the Oesapa Community Health Center. The sample for this research was 74 respondents. The sampling technique in this research is Proposive Sampling. **Research results:** The results of the researchers showed that the statistical test results obtained a p-value = 0.000, namely ($p \leq 0.05$), meaning that there was an effect of progressive relaxation therapy on anxiety levels in hypertensive patients. **Conclusion:** from the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, the results obtained asymp sig 2 tailed $0.00 < 0.05$, it can be concluded that there is an influence between progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in hypertensive patients at the Oesapa Community Health Center, Kupang City. **Suggestion:** The results of this research can increase knowledge, insight and ability in conducting research, applying theory and as additional literature.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Anxiety Levels

KATA PENGANTAR

Penulis berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmatnya yang tak terhingga, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul "pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas Oesapa Kota Kupang." Untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Terapan keperawatan pada program studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, penulis menyusun skripsi ini.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Trifonia Sri Nurwela, S.Kep., Ns., M.Kes. sebagai pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu, mengarahkan, dan mendorong penulis selama penyusunan skripsi. Saya juga berterima kasih kepada bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes. sebagai pembimbing kedua, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan skripsi. Saya juga berterima kasih kepada Ibu Yoani Maria V. B. Aty, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai penguji saya,yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan serta saran.

Dan melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Irfan.SKM.,M.Kes selaku Bapak Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
3. Ibu Yoani Maria V. B. Aty, S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
4. Ibu Antonia Helena Hamu,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu , tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan

memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.

5. Bapak, Ibu Dosen Program Studi Keperawatan yang telah mendidik dan mengajar penulis selama masa perkuliahan
6. Kedua Orang Tua tercinta yaitu Ayah Petrus Bulu dan Ibu Ester Delo , Kaka Anggliani Bulu dan Adik Amzi Rudiman Bulu,Serta Keluarga Besar Yang tercinta dan semua keluarga yang telah membantu, menemani dan memberikan motivasi serta dukungan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Teman-teman Jurusan Keperawatan, PNJK Angkatan 05 yang telah memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun materi sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Sahabat-sahabat, Zusan, Sofy, Hapipa, Wenda, Yakobus, Aldi, Dodi, Mersi, Naomi,Yusrin, Elsy, Angela, Seila, Donna, Ardi, Ka Neni, Ka piter , Ka Novi,Yunika,Adik Rivan,Adik Mesak dan Teman-teman kos warna-warni serta Teman-teman Team Sukses yang telah banyak membantu penulis,memberikan informasi, semangat dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu ,yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapiskripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna,maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | I |
| LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN | III |
| LEMBAR PERSETUJUAN | IV |
| LEMBAR PENGESAHAN | V |
| BIODATA PENULIS | VI |
| ABSTRAK | VII |
| KATA PENGANTAR | IX |
| DAFTAR ISI | XI |
| DAFTAR TABEL | XIV |
| DAFTAR GAMBAR | XV |
| DAFTAR LAMPIRAN | XVI |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 5 |
| 1.4.2 Manfaat praktis | 5 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 6 |

| | |
|---|-----------|
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| 2.1 Hipertensi..... | 11 |
| 2.1.1 Pengertian Hipertensi | 11 |
| 2.1.2 Penyebab Hipertensi | 12 |
| 2.1.3 Tanda dan Gejala Hipertensi | 12 |
| 2.1.4 Klasifikasi Hipertensi | 13 |
| 2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi | 13 |
| 2.2 Kecemasan | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Kecemasan | 15 |
| 2.2.2 Penyebab Kecemasan | 16 |
| 2.2.3 Klasifikasi Kecemasan..... | 16 |
| 2.2.4 Tanda dan gejala Kecemasan..... | 18 |
| 2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan | 18 |
| 2.2.6 Cara Menilai Tingkat Kecemasan | 19 |
| 2.3 Relaksasi Otot Progresif | 20 |
| 2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif | 20 |
| 2.3.2 Tujuan Relaksasi otot progresif | 21 |
| 2.3.3 Manfaat relaksasi otot progresif | 21 |
| 2.3.4 Prosedur Relaksasi Otot Progresif | 22 |
| 2.3.5 Kerangka Teori | 25 |
| 2.3.6 Kerangka Konsep..... | 26 |
| 2.3.7 Hipotesis | 26 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | 27 |
| 3.1 Jenis Dan Desain Penelitian..... | 27 |
| 3.2 Populasi dan Sampel..... | 28 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3 Variabel Penelitian..... | 29 |
| 3.4 Definisi Operasional Penelitian | 30 |
| 3.5 Instrumen Penelitian dan uji validitas dan rehabilitas | 32 |
| 3.6 Langkah-langkah pelaksanaan penelitian | 33 |
| 3.7 Metode Pengumpulan data | 34 |
| 3.8 Lokasi dan waktu studi kasus | 37 |
| 3.9 Etika Penelitian | 38 |
| BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN | 40 |
| 4.1 Hasil penelitian | 40 |
| 4.2 Pembahasan | 44 |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian | 52 |
| BAB 5 PENUTUP..... | 53 |
| 5.1 Kesimpulan | 53 |
| 5.2 Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1 Keaslian penelitian | 6 |
| Tabel 1.1 Klasifikasi Hipertensi..... | 13 |
| Tabel 3.1 Defenisi Operasional..... | 30 |
| Tabel 3.2 Sebaran Item Kuesioner HRS-A | 62 |
| Tabel 3.3 Terapi Relaksasi Otot Progresif | 20 |
| Tabel 4.1.2 Karakteristik Responden | 44 |
| Tabel 4.1.3 Distribusi tingkat kecemasan sebelum di lakukan terapi..... | 48 |
| Tabel 4.1.4 Distribusi tingkat kecemasan sesudah di lakukan terapi..... | 49 |
| Tabel 4.1.5 Analisa pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori_ | 25 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian..... | 26 |
| Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian | 33 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden | 60 |
| Lampiran 2. Lembar <i>inform concent</i> | 61 |
| Lampiran 3. Kuesioner penelitian HRS-A..... | 62 |
| Lampiran 4. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif | 74 |
| Lampiran 5. Surat izin pengambilan data awal | 77 |
| Lampiran 6. Surat izin penelitian..... | 80 |
| Lampiran 7. Surat selesai penelitian..... | 83 |
| Lampiran 8. Data Mentah | 84 |
| Lampiran 9. Analisa Univariat | 86 |
| Lampiran 10. Analisa Bivariat..... | 87 |
| Lampiran 11. Uji Wilcoxon Signed Rank Test Dan Uji Normalitas..... | 88 |
| Lampiran 12. Dokumentasi | 90 |
| Lampiran 13. Lembar Konsultasi | 92 |
| Lampiran 14. Uji Etik | 93 |